



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد رشته پرستاری گرایش پرستاری بهداشت جامعه

عنوان:

بررسی ارتباط کیفیت خواب و سلامت عمومی پرستاران دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در سال ۱۳۹۱

توسط: فاطمه حسینی

استاد راهنما:

خانم دکتر قصیحی هرنیدی

اساتید مشاور:

آقای دکتر مجید کاظمی

آقای دکتر محسن رضاییان

سال تحصیلی ۱۳۹۲ - ۱۳۹۱



## مقدمه:

نیاز مداوم بیمار به پرستار باعث می‌شود که پرستاری شغلی بیست و چهار ساعته باشد. مراقبت صحیح از بیمار، نیازمند ارائه مراقبت‌های برنامه‌ریزی شده، در شیفت‌های مختلف کاری، به خصوص شیفت شب می‌باشد پرستاران از جمله افرادی هستند که در معرض بی‌خوابی قرار دارند و الگوی نامنظم خواب و بیداری در آنها باعث کاهش کیفیت و کم شدن طول مدت خواب، به همراه کاهش عملکرد شغلی می‌شود. چنانچه پرستاران از سلامت خوبی برخوردار نباشند قادر نخواهند بود از بیماران به خوبی مراقبت نمایند. لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط کیفیت خواب و سلامت عمومی پرستاران دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در سال ۱۳۹۱، طراحی گردید.

**روش:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی تحلیلی است که بر روی ۳۸۸ پرستار شاغل در دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان انجام شد. جهت جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، سلامت عمومی (پرسشنامه GHQ-28)، و کیفیت خواب (پرسشنامه PSQI) استفاده شد. برای پردازش داده‌ها از نرم‌افزار آماری R و SPSS، برای بررسی سلامت عمومی و کیفیت خواب از مدل رگرسیون لجستیک استفاده شد.

**نتایج:** نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد بین کیفیت خواب و سلامت عمومی ارتباط خیلی قوی وجود دارد ( $P = 0.0003$ ). کیفیت خواب پرستاران با سن، جنس و تعداد شبکاری، داشتن فرزند کمتر از یکسال ارتباط دارد. زنان از سلامت عمومی پایین‌تری نسبت به مردان برخوردار هستند. با افزایش تعداد شبکاری، از سلامت عمومی افراد کاسته می‌شد. مشکلات جسمانی در پرستاران با کیفیت خواب نامطلوب، ۳ برابر بیشتر است. اکثر پرستاران اختلال کارکرد اجتماعی دارند (۸۳/۶٪). پرستاران با کیفیت خواب نامطلوب ۴ برابر مضطرب‌تر از پرستاران با کیفیت خواب مطلوب هستند. زنان مضطرب‌تر از مردان هستند و میزان اضطراب با افزایش تعداد شبکاری زیادتر می‌شود. بین سلامت عمومی در حیطه افسردگی با هیچ‌کدام از متغیرهای فردی و شغلی ارتباط معنی‌داری وجود نداشت.

**بحث و نتیجه‌گیری:** از آنجا که فاکتورهای فردی و شغلی مانند: سن، جنس و تعداد شبکاری، داشتن فرزند کمتر از یکسال با کیفیت خواب پرستاران ارتباط دارد استفاده از آنها تنظیم شیفت‌های پرستاری ضروری است. با بهبود کیفیت خواب پرستاران می‌توان سلامت عمومی آنها را بهبود بخشید و باعث ارتقاء خدمات ارائه شده به بیماران شد.

**کلمات کلیدی:** پرستار، کیفیت خواب، سلامت عمومی

**The relationship between sleep quality and public health nurses, Rafsanjan  
University of Medical Sciences in 2012.**

A thesis

Presented to

The graduate studies

By

**Fatemeh Hosseini**

In partial fulfillment

Of the requirements for the degree

Master of science in ;

**Nursing education**

**Kerman university of Medical Sciences**

**February 2013**

## Correlation between sleep quality and general health in nurses of Rafsanjan University of Medical Sciences, Year 1391

**Background and objective:** Nurses are among those who are exposed to insomnia and irregular sleep-wake pattern in reduced quantity and quality of sleep and reduce their practice. The aim of this study was to determine the relationship between sleep quality and general health nurses in Rafsanjan University of Medical Sciences.

**Materials and Methods:** This cross-sectional study on 388 nurses participated voluntarily in Rafsanjan University of Medical Sciences, was conducted. To collect data included demographic questionnaire, general health questionnaires and sleep quality questionnaire (Pittsburgh sleep Quality Index) was used. Process data using statistical software R and SPSS and regression Logistics were used to assess general health and quality of sleep.

**Results:** The results of this study showed that nurses' sleep quality declined with increase age, female gender, and increasing the number night shift work, have child less than one year. There was a direct relationship between public health and quality of sleep. Sleep quality by removing variables from the model, the variables of there was a significant correlation between increasing the number night shift work and general health. Women had lower general health than men. Poor sleep quality in the areas of public health nurses experienced greater levels of anxiety and physical problems.

**Conclusion:** Because of the professional and personal factors such as age, sex, and number of children less than one year and number of night work with sleep quality and general health of nurses were associated.

**Keywords:** sleep quality, General health, nurse